



## 长寿保健

时序进入冬天,早晚寒风瑟瑟,凉意袭身,天冷总是让人忍不住想吃些补品,暖胃补身。不少人都认为,晚餐吃热腾腾火锅、喝热汤,能够温暖全身,帮助晚上入睡。不过,中医师表示,不是每个人的体质都适合进补,有一些体质的进补过头,甚至可能酿成自律神经失调,反而造成失眠连连。针对进补后容易亢奋、心悸、难眠的患者,中医有“三黄粉”降火,以及建议做瑜伽伸展缓和运动并搭配珍珠粉清心缓解,重新找回阴阳平衡。

康涵菁中医师表示,近来临床曾遇过1位30多岁女性,吃完麻辣火锅后,准备睡觉时忽然心跳加速、胸闷胀气,当晚毫无睡意并难以入眠、睡醒醒醒。隔天上班进到办公室不通风的环境后,不舒服的感觉又再度发作,接连几天陆陆续续都有类似的情况发生。于是到医院求诊心脏科和肠胃科门诊,各项检查都没有异常,便前来中医寻求帮助。

经过仔细询问之下,患者说因为自己容易手脚冰冷,天气转凉之后,三不五时就会吃一些麻油鸡、当

归鸭面线或是麻辣火锅,想要暖和四肢。其实经过中医诊断,患者是属于气郁而非阳虚所导致的四肢冰冷,结果过度的进补,反而会导致身体的阴阳失衡,也可以视为所谓的“自律神经失调”。

### 过度进补容易阴阳平衡 小心自律神经失调

西医理论中的自律神经,包含了交感神经与副交感神经,负责维持人体基本的生理运作,像是呼吸、心跳节律、肠胃蠕动、血压等都与其有关,两者会相互拮抗,且无法受到人体意识的控制。会造成自律神经失调的原因众多,像是压力、情绪,或是环境气温的改变,都会影响其运作。

康涵菁中医师提醒,到了天气寒冷的时期,正常人体的交感神经就会较为兴奋,进而收缩血管、提升血压并保持体温,此时若过度的进补,反而会更加重交感神经的亢奋,导致心悸胸闷、睡不安稳等不舒服的症状产生。

错误进补造成亢奋心悸失眠,可利用三黄粉缓解 中医文献中虽无自律神经一词,但可以用阴阳

# 进补过头失眠心悸,竟自律神经失调!

的方式去解释,将交感神经的功能视为阳的作用,副交感神经的功能视为阴的作用,而人体最舒适的状态,就是阴阳平衡,一旦阴阳失衡,就会有许多相对应的疾病产生。一般冬令进补主要是补充阳气,但如果过度进补,便会导致阳多于阴,进而产生上火情况,像是血压偏高、心跳加速、皮肤发炎及口破、便秘等症状就会接二连生,且又会因为“阳不入阴”而导致失眠。

康涵菁中医师建议,当这样错误进补发生不适症状时,必需赶紧先服用由黄连、黄柏、黄芩所组成的“三黄粉”降火,迅速缓解食补在体内产生的燥热。此外,现今社会生活与工作压力很大,若又加上经常熬夜,可能会比一般人更容易产生自

律神经失调,因为这类型的患者往往肝气疏泄不畅,便可能会肝郁化火化热,扰动阴阳平衡,导致睡眠障碍。

因此,可以适时酌加帮助疏肝理气的方药,例如“加味逍遥散”或“龙胆泻肝汤”,也可有效改善交感神经过度敏感的失眠。同时,头部的针灸也能够帮助调节紧绷的头皮张力,达到抑制交感且活化副交感神经的功用。

### 睡前做瑜伽缓和运动,搭配珍珠粉,重新找回阴阳平衡

进补后容易亢奋、心悸、难眠的患者,建议在睡前一小时在瑜伽垫上做一些缓和伸展,将动作放慢,配合腹式呼吸,并搭配聆听慢节奏的疗愈音乐,借此可提升副交感神经的作用,将亢奋的情绪缓和下来。做完瑜



◎ 華人健康網

伽伸展完毕之后,可闭目片刻,帮助全身气血重新均衡分布,也能温和的温煦四肢。

康涵菁中医师表示,自律神经容易失衡的患者,平时的饮食除了不能接触太多补品以外,还需避开咖啡因、辛辣、油炸或偏咸的饮食,否则容易刺激交感神经。相反地,可多摄取富含维生素B群、色胺

酸、酪胺酸、钙、镁、锌等食物,有助于稳定神经与情绪,像是中药材中的珍珠粉,就含有钙、镁、锌的成分,且可平肝清心,很适合这种亢奋难眠的患者。然而珍珠粉偏凉,最好经由合格中医师评估后再服用,也才能够在患者交感与副交感回归平衡,睡眠改善后,提醒民众停止服用的时机。



## 家庭论坛

### 人生没有白走过的路,让人生从惋惜变珍惜吧

人生没有平白走过的路,伤心惋惜没有任何益处;胜败得失并非唯一量度,越挫越勇通往新的高度。智慧之心看尽高低起伏,外面得失成为美丽祝福;全新标竿值得竭力追求,永不放弃只为赢得基督。

复活大能领我出死入生,十架窄路将人连于永生;一粒麦子需要覆顶厚土,重大奖赏荣耀基督得胜。够用恩典脱去烦恼愁苦,生命活水使我不再内顾;救主宝血杀败生命蝗虫,奋力向前珍惜岁月得赎。

当约伯失去了他的健康、家产、家业、和儿女时,他对神满了疑惑,对自己的人生感到惋惜,仿佛自己过去的努力都是枉费,他来到这世界既可笑又可悲;当他看见自己过去外面的成就,使他老旧不堪且向神独立,他在深切的懊悔中,看见自己不配在物质世界里得著什麼,他因此得到生命的更新和重整,神不但加倍恢

复他所失去的一切,他更成了与神是一,完全被神得著的人。

新冠肺炎疫情肆虐全球,在这场看似无止尽的瘟疫中,看著无数生命与财产的流失,我们有理由感到惋惜,但短暂的惋惜过后,要在复活里重新启动生命力,使我们在充满变数的疫情中持续往前;景气惨淡无法夺走我们的力量,受限制的生活,不能窃取我们喜乐的源头,我们的盼望,不在眼前所见的环境,这次疫情虽然使我们外面的人遭受破坏,但我们内里的人,可以因著我们内住的复活能力,使我们在与主成为一灵的过程中,不断地得著加强与滋养。

过去的事,别想著一直紧握,神必给我们放手的智慧与勇气,挥别惋惜与叹气;人生不只有惋惜,更要在主里珍惜,珍惜主给我们在上的有限年日,珍惜祂给我们在永恒的无限国度。



## 人生感言

付出,就不要后悔;失去,也不要遗憾。

没有一个人,一生没有坎坷;没有一个人,一世没有痛苦。

看你的人多,懂你的人少;说你的人多,帮你的人少。

理解你的人,毕竟少而又少;帮助你的人,毕竟微乎其微。

相遇的人,很多;相依的人,很少。

有泪,自己流;有苦,自己受。

没人理解,自己努力;没人帮助,自己尽力。

没有十全十美的,也难有尽善尽美。

每个人的路都得自己走,累不累,只有自己知道。

每个人的泪都得自己擦,苦不苦,心知道。

不是所有的伤痛都能说,忍久了也就习惯了。

不是所有的委屈都能倾诉,想通了也就释然了。

不言不语,不是不说,只是不想说;

无声无息,不是无心,只是没人懂。

人生的路,悲喜都要走,只有经历了,才有真正的懂得!

成长的痕迹给了我们很多的感悟与启迪,别让自己的心太累。

人生最遗憾的,莫过于:

轻易地放弃了不该放弃的,固执地坚持了不该坚持的。

喜欢的歌,静静地听,说的挺好,

人这一生想的多了,实在是太累了。

何不让它顺其自然呢,该留的不会走,该走的留也留不住。

心态好,一切都好。这就是人生!

愿爱我的人一生不变。

“求祢指教我们怎样数算自己的日子,好叫我们得着智慧的心。”

~诗篇90篇12节~